

PRIMING FOCUS CENTRATURA

10 MINUTI



*Siediti su una sedia (o a bordo del letto!) con i piedi sul pavimento, le spalle dritte, il petto in alto, il collo disteso e testa alta.
Chiudi gli occhi.*

Inizia la tecnica di respirazione: fai due inspirazioni profonde (pancia-petto) dal naso e un'espirazione dalla bocca. Trova il tuo ritmo.



Appoggia le mani sul tuo cuore, senti il suo potere e la sua forza mentre respiri.

30 SEC

Respira normalmente. Pensa a tre cose del tuo passato, presente o futuro di cui ora sei grato. Dopo un minuto, passa alla cosa successiva, poi a quella dopo.

3 MIN

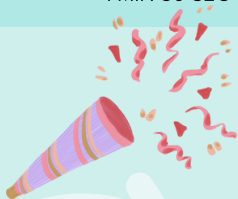


Immagina che scenda una luce colorata e riempi il tuo corpo, guarendo qualsiasi cosa che necessita di essere guarita, risolvendo ogni problema nella tua vita che ha bisogno di essere risolto e rafforzando ogni parte di te

1 MIN 30 SEC

Dalla gratitudine nasce la disponibilità ad accogliere ciò che ancora deve trovare il suo posto. Invia l'energia di guarigione e potenziamento che hai ricevuto, alle persone che ami.

1 MIN 30 SEC



*Uno a uno, pensa ai 3 risultati o obiettivi che desideri di più raggiungere **oggi** e immagina che siano già ottenuti: come ti sentirai, cosa sentirai nel corpo.*

Memorizza la sensazione.

3 MIN

Ora porta questa energia nelle azioni che contano oggi.

Alzati distendi il tuo corpo allungando le braccia sopra la testa e stirando i muscoli e inizia la tua giornata.

1 MIN 30 SEC



SERENA TACCARI